保存用

取扱説明書

コンパストレーニングマシーン

ホリゾンタルレッグプレス

compass®

COP-1201S

- このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- 正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。
- 「取扱説明書」はいつでも使用できるように、見やすい所に大切に保管してください。

Rehabilitation SAKAI

03-077⑤H5

現場用

取扱説明書

コンパストレーニングマシーン

ホリゾンタルレッグプレス

compass®

COP-1201S

- このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- 正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。
- 「取扱説明書」はいつでも使用できるように、見やすい所に大切に保管してください。

Rehabilitation SAKAI

03-077⑤H5

もくじ

✲安全上のご注意 …… 3
✲ご使用になる前に …… 7
環境について …… 7
✲各部の名称 …… 8
構成 …… 8
✲操作方法 …… 9
フットプレート角度の調節について …… 9
背もたれ角度の調節について …… 10
ランバーパッドについて …… 11
肩パッドの調節について …… 12
回転式グリップについて …… 14
座面位置の調節について …… 15
運動範囲の設定について …… 16
ウエイトの設定について …… 18
ラバーウエイトについて …… 20
✲基本的な運動方法 …… 22
ホリゾンタルレッグプレス動作について …… 22
基本的な姿勢の設定 …… 22
基本的な動作 …… 23
✲お手入れの仕方 …… 24
✲機器の保守・点検について …… 24
✲保証とアフターサービス …… 25
✲仕 様 …… 26

用途

本製品は股関節伸展、膝関節伸展、足関節底屈などの水平(ホリゾンタル)に足で押す(レッグプレス)動作により大腿四頭筋、大殿筋、腓腹筋、ハムストリングス､ヒラメ筋のトレーニングを行うためのものです。

特長

- **使用者の体格や運動レベルに応じて座面位置、背もたれ角度、フットプレート角度、ウエイト質量等を調節できます。**
- **座面が水平方向スライドなので、ウエイト質量だけの低負荷で、より安全に適切な運動ができます。**
- **座面は水平大型で高齢者の乗り降りに適した高さになっているので、容易にトランスファーできます。**

***compass®は、ドイツ Proxomed Medizintechnik GmbH の登録商標です。**

※安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、各注意事項をよくお読みのうえ、必ずお守りください。

注意事項を次のように区分しています。

⚠危険 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠警告 ・・・ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠注意 ・・・ 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

絵表示の意味

禁　止：してはいけない「禁止」内容のものです。

強　制：必ず実行していただく「指示」内容のものです。

設置

⚠警告

本製品は必ず水平な場所に設置する

不安定な場所では本体の転倒等の恐れがあります。

使用上の注意

⚠注意

本体に寄りかかったり、ぶら下がらない

本体が転倒する恐れがあります。

座面の上に立たない

転倒や落下の恐れがあります。

運動前及び運動中

⚠ 警告

運動中はフットプレートの滑り止めシートから足を放さない

足が放れるとフレームに挟まれたり、シート部が急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

運動中にピンが外れると、ウエイトが落下し思わぬけがをする恐れがあります。

運動中は可動部に手足を近づけない

可動部に挟まれて思わぬけがをする恐れがあります。

運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う

他の人が機器に接近した場合は、安全を確認してから使用してください。運動中のシート部等が周囲の人や障害物に接触すると、けがをしたり機器が破損する恐れがあります。

⚠ 注意

無理な姿勢での運動は行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

過負荷となるような無理な運動は絶対に行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

運動中やウエイトが持ち上がっている時は、絶対に座面位置調節レバーを操作しない

その状態で座面の固定が解除されると、座面が急に動いてウエイトが落下し、思わぬけがや機器破損の恐れがあります。

運動の前に各調節部の固定が確実であることを確認

不完全なままで運動すると、調節部が急に動いて、思わぬけがをする恐れがあります。

床に障害物がないことを十分に確認

床に障害物等が転がっていないことを十分に確認してから機器へのトランスファーを行ってください。

ウエイトはゆっくりと下ろす

下のウエイトに勢い良く当てるような運動をすると、機器の破損の恐れだけでなく、けがの原因となります。

運動はゆっくりと行う

早く動かすと関節可動域を超え、けがをする恐れがあります。

運動は安全な靴や運動向きの服装で行う

服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。

各部の調節・設定

⚠ 警告

ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認

ウエイトが持ち上がった状態でピンを操作するとウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

ウエイト質量を調節するたびに、ウエイトスタックピンが奥まで差し込まれていることを必ず確認

差し込みが不十分な場合、運動中にピンが抜け、ウエイトが落下したり急激に抵抗が変化し、思わぬけがをする恐れがあります。

回転グリップを操作後は、固定が確実であることを確認

プランジャーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動やトランスファーを行うと、グリップが急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

⚠ 注意

肩パッドを強く引かない

肩パッドが抜け落ちたり、背もたれより抜けた勢いによる転倒等で、思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない

エンドストッパーが動いて、思わぬけがをしたり、機器が破損する恐れがあります。エンドストッパーはあくまで運動範囲を設定するためのもので、完全なストッパーではありません。

フットプレートに力がかかった状態のまま、フットプレート角度を調節しない

力が掛かっているとフットプレートが急に倒れ、けがをする恐れがあります。

クランプレバーは緩めすぎない

キャップが抜け落ちる恐れがあります。

フットプレートの角度調節後は、固定が確実であることを確認

ノブが緩んでいたり、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、フットプレートが急に倒れ、思わぬけがをする恐れがあります。

座面位置調節レバーを引き上げるときは、座面に力を加えない

座面に力が掛かるとレバーが引きにくくなり、強く引き過ぎて機器の破損やけがをする恐れがあります。

座面が固定されているときは、急に大きく動かさない

座面が固定されているとウエイトも上下するので注意してください。

ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない

ラバーウエイトピンではウエイトを十分に固定できないため、ウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

フットプレート角度の調節は、必ずフットプレートを支えながら行う

支えずにダブルロックノブを操作すると、フットプレートが急に倒れ、思わぬけがをする恐れがあります。

フットプレート角度の調節及び移乗時は、フットプレートの滑り止め部に注意

滑り止め部に素肌が触れると、けがをする恐れがあります。使用者、介助者共ゆっくり作業を行ってください。

背もたれを水平にする場合は、背もたれをしっかりと押し付ける

背もたれ角度を調節後は、固定が確実であることを確認

プランジャーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、背もたれが急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

肩パッド位置の調節は、必ず肩パッドのアームを持って操作

持たずにダブルロックノブを操作すると、肩パッドが急に落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

肩パッドの調節後は、固定が確実であることを確認

ダブルロックノブやロックノブが緩んでいたり、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、肩パッド位置や角度が急に変わり、思わぬけがや機器の破損の恐れがあります。

エンドストッパーの位置を調節後、運動時にレバーやキャップに他の部品がぶつからないことを十分に確認

機器の使用前に確認する

スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける

未使用もしくは取り付けが不完全な状態で使用すると、運動中にラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

背もたれ角度の調節は、必ず背もたれを支えながら行う

支えずにプランジャーを操作すると、背もたれがガススプリングの力で急に起き上がり、思わぬけがをする恐れがあります。

背もたれ角度調節の際は挟み込みに注意

背もたれマット上部とプランジャー以外に手や足を近づけると、背もたれとフレームの間に手や足を挟み思わぬけがをする恐れがあります。

座面位置の調節の際は、周囲に注意

座面、背もたれ、肩パッドなどシート全体が動くので注意してください。

座面位置の調節の際は、手や足の挟みこみに注意

ステップ以外の場所に足を掛けたり、座面の下などを持つと、手や足を挟んで思わぬけがをする恐れがあります。

座面位置を調節後は、固定が確実であることを確認

座面位置調節レバーのピンが穴にきちんと入っていないなど、固定が不完全で運動を行うと、座面が急に動き、思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーはしっかり固定する

不完全な場合、アームの動きが止まらず、思わぬけがをする恐れがあります。

ウエイトスタックピンを抜き差しする際は必ずプッシュボタンを押しながら行う

無理にピンを抜き差しすると、ピンが破損する恐れがあります。

ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける。またピンのストッパーが効いていることを確認する

取り付けが不完全であったり、ストッパーが効いていない状態で使用すると、運動中ラバーウエイトピン及びラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

※ご使用になる前に

ご使用前に本製品について P.24 の**始業点検項目**にもとづき、始業点検を実施してください。またこれ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、最寄りの営業所にご連絡ください。

破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

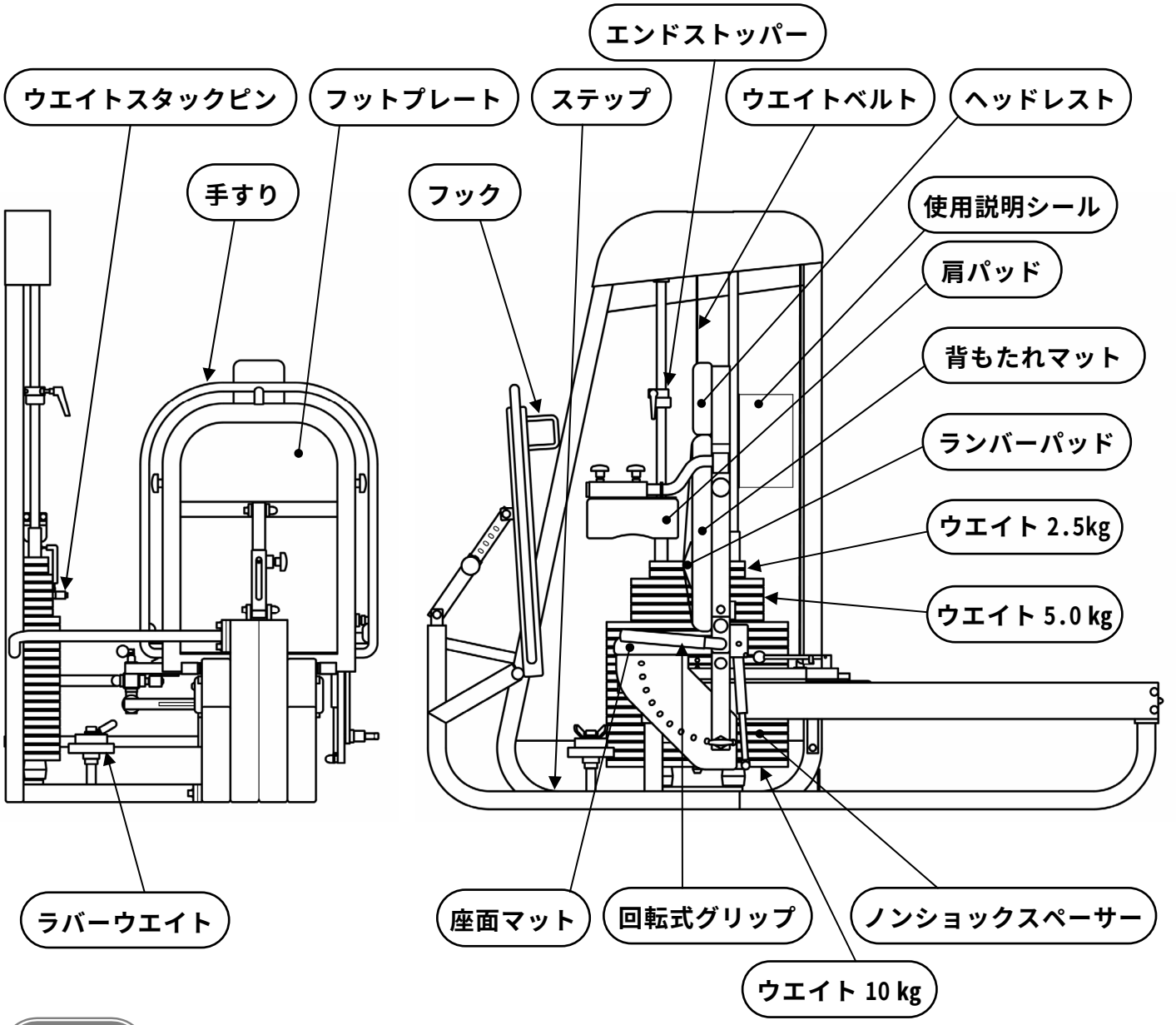
環境について

下記のような場所での使用及び保管は避けてください。

- **室外及び直射日光のあたるところ。**
- **水平でない床面や段差の有る不安定なところ。**
- **周囲温度が 10℃～35℃の範囲を超えるところ。**
- **湿気、ほこりの多いところ。**
- **振動、衝撃の多いところ。**

※各部の名称

ホリゾンタルレッグプレス　ＣＯＰ－１２０１Ｓ



構成

ホリゾンタルレッグプレス

（ﾚｻﾞｰ色：ﾛｲﾔﾙﾌﾞﾙｰ）　・・・・COP-1201S

オプションカラー　（ﾚｻﾞｰ色：ﾌﾞﾗｯｸ）　・・・・COP-1201SB

（ﾚｻﾞｰ色：ﾚｯﾄﾞ）　・・・・COP-1201SR

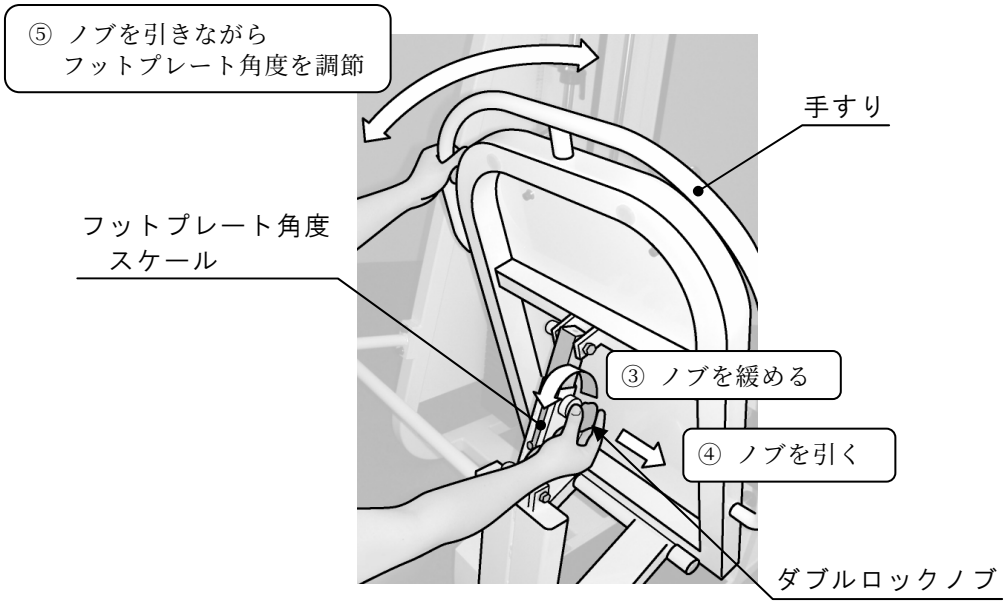
（ﾚｻﾞｰ色：ﾗｲﾄｸﾞﾘｰﾝ）　・・・・COP-1201SG

※操作方法

フットプレート角度の調節について

フットプレート角度は床面に垂直な線から足関節の底屈（屈曲）方向に 5°～30°に 5°刻みで 6 段階に調節でき、角度調節部のスケールで確認できます。

① フットプレートに力が掛かっていないことを確認します。
② フットプレートの上部または、手すりを持ちます。
③ 角度調節部のダブルロックノブを反時計回りに回して緩めます。（１回転程度）
④ ノブを引いて、フットプレートの固定を解除します。
⑤ ノブを引きながら、フットプレート角度を調節します。
⑥ 固定したい角度付近でノブを戻し、フットプレートを少し動かしてノブのピンを角度調節部の穴に入れ、角度を決めます。
⑦ フットプレートを動かしてピンが入っていることを確認します。
⑧ ノブを時計回りに回して締め付け、フットプレートをしっかりと固定します。



⚠注意 ・フットプレート角度の調節をするときは、
○ 必ずフットプレートを支えながら調節
○ フットプレートに力が掛かった状態のまま調節しない
・調節後は、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていること、ノブに緩みがないことを確認
・調節及び移乗時は、フットプレートの滑り止め部に注意
滑り止め部に素肌が触れるとけがする恐れがあります。

参考

ダブルロックノブは緩めすぎないでください。1 回転程度緩めてノブを引き上げると調節が可能です。

背もたれ角度の調節について

背もたれ角度は 0°～90°に 10°刻みで 10 段階に調節でき、角度調節部のスケールで確認できます。背もたれの起き上がりはガススプリングにより補助されています。

① 背もたれマットの上部を右手で支え、倒す方向に少し力を入れておきます。

② 座面マット側方の下部にある角度調節部のプランジャーを引いて、背もたれの固定を解除します。

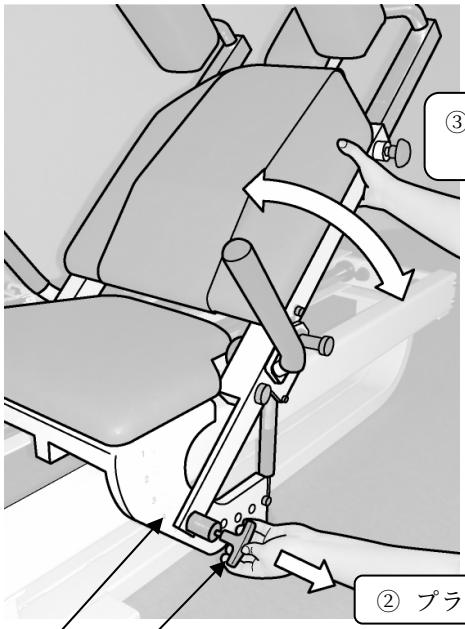
ご注意

このときガススプリングによって、背もたれが起き上がる方向に強い力が掛かるようになっていますので十分に注意してください。

③ プランジャーを引きながら、背もたれ角度を調節します。

④ 固定したい角度付近でプランジャーを戻し、背もたれを少し動かしてプランジャーのピンを角度調節部の穴に入れ、背もたれを固定します。

⑤ 背もたれを動かして、ピンが入っていることを確認します。



⚠ 注意 ・背もたれ角度の調節をするときは、

○ 必ず背もたれを支えながら調節

○ 背もたれと本体の間に手や足を挟まないように注意

・背もたれを水平にするときは、背もたれをしっかり押し付ける

・調節後は、プランジャーのピンが穴にきちんと入っていること、背もたれが確実に固定されていることを確認

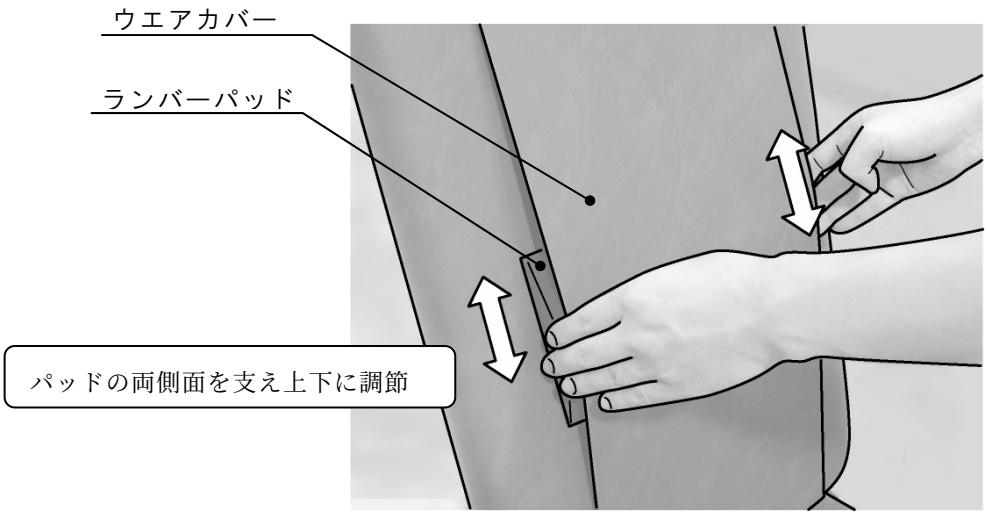
ランバーパッドについて

背もたれマットとウエアカバーの間にはランバーパッドが装備されています。ランバーパッドを使用することにより、体幹の安定性を向上させることができます。また使用しないときは取り外すことも可能です。

位置調節

① ウエアカバーの両側から手を入れて、ランバーパッドの両側面を支えます。

② 上下に動かし調節します。



取り付け・取り外し

① 片手をウエアカバーの中に入れます。

② ランバーパッドの厚みより少し大きめのスペースを作ります。

③ ランバーパッドの中央の厚い部分を持って差し込み または 引き抜きます。

⚠ 注意　ランバーパッドの取り付け・取り外しするときは、

- **必ず中央の厚い部分を持つ**
  端の薄い部分を持って出し入れすると、パッドが破損する恐れがあります。
- **ウエアカバーに注意**
  ウエアカバー内側の折り返し部分をまくり上げたまま使用すると、運動中の不快感やウエアカバーの耐久性を損なう原因となります。

参考

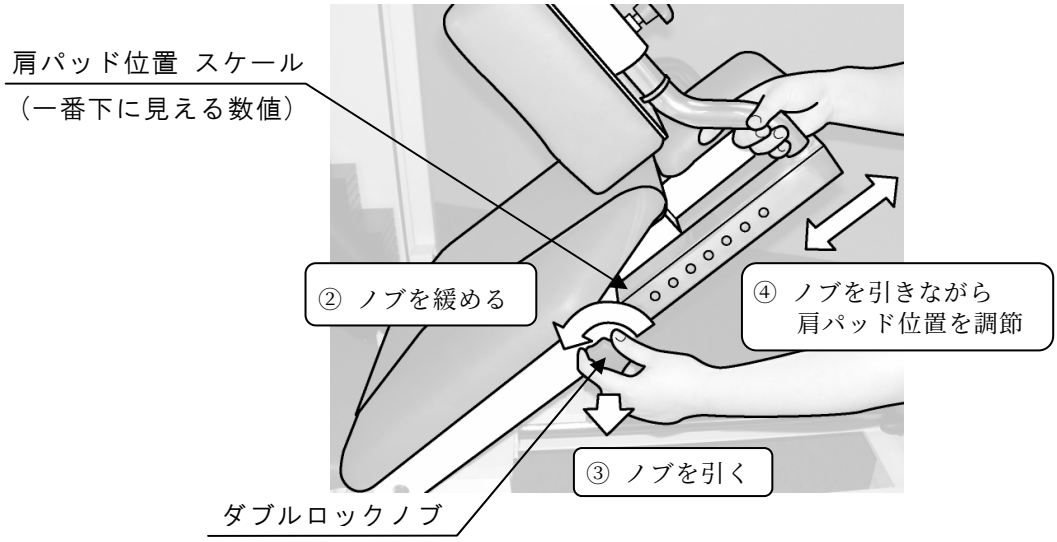
取り外したランバーパッドは紛失しないように注意してください。

肩パッドの調節について

肩パッド位置は上下に 25 ㎜刻みで 12 段階(275 ㎜）に調節でき、スケールで確認できます。また肩パッド自体が前後にスライドし、角度も調節できます。使用しないときは取り外すことも可能です。

取り付け・取り外し

① 肩パッドのアームを持ちます。
② 背もたれ側面のダブルロックノブを反時計回りに回して緩めます。（１回転程度）
③ ノブを引いて、肩パッドの固定を解除します。
④ 肩パッドを取り付け または 取り外します。



位置の調節

① 肩パッドのアームを持ちます。
② 背もたれ側面のノブを反時計回りに回して緩めます。（１回転程度）
③ ノブを引きながら、肩パッド位置を調節します。
④ 固定したい位置付近でノブを戻します。
⑤ 肩パッドを少し動かして、ノブのピンを肩パッドの穴に入れ位置を決めます。
⑥ 肩パッドを動かしてピンが入っていることを確認します。
⑦ ノブを時計回りに回して締め付け、肩パッドをしっかりと固定します。

⚠注意 ・背もたれ角度の調節をするときは、必ず肩パッドのアームを持つ
・調節後は、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていること、ノブに緩みがないことを確認

参考

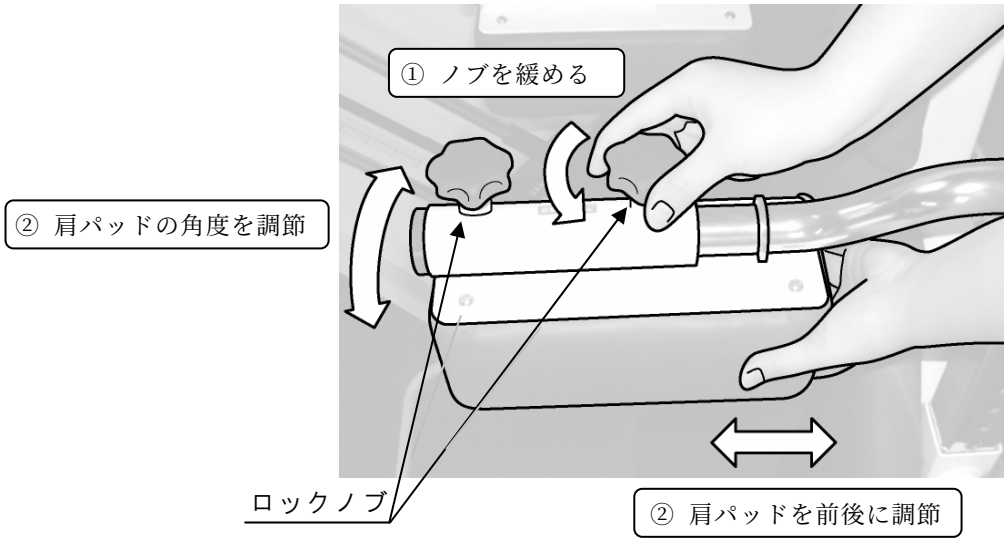
ダブルロックノブは緩めすぎないでください。1 回転程度緩めてノブを引き上げると調節が可能です。

前後 及び 角度調節

① 肩パッド上部のロックノブを 2 個とも反時計回りに回して緩めます。（1 回転程度）

② 肩パッドを前後にスライド または 左右に回転させて調節します。

③ 固定したい位置・角度で、ロックノブを 2 個とも時計回りに回して締め付け、肩パッドをしっかりと固定します。



注意 ・肩パッドを強く引かない

・調節後は、ロックノブのピンが穴にきちんと入っていること、ノブに緩みがないことを確認

参考

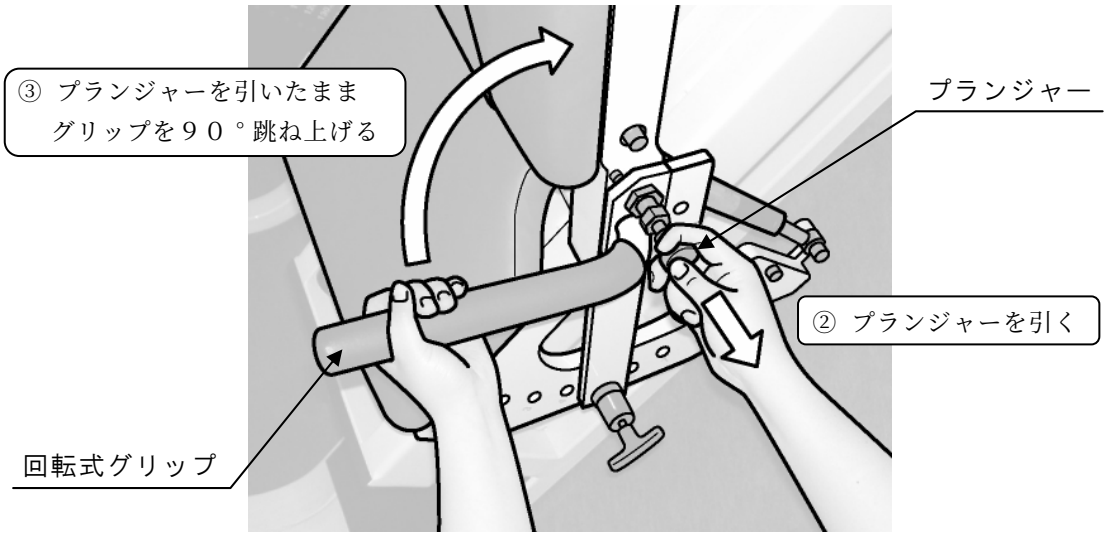
ロックノブは緩めすぎないでください。1 回転程度緩めてノブを引き上げると調節が可能です。

回転式グリップについて

手前側（左手用）のグリップは回転式になっています。トランスファーの際に邪魔にならないよう回転（跳ね上げ）できます。運動位置と跳ね上げ位置の 2 か所で固定できます。

跳ね上げ

① 回転式グリップを持ちます。
② グリップの根元にあるプランジャーを引いて、グリップの固定を解除します。
③ プランジャーを引いたままグリップを跳ね上げ位置に 90 ° 回転させます。
④ ストッパーに当たり、グリップの回転が止まったらプランジャーを戻します。
⑤ グリップを少し動かして、プランジャーのピンを跳ね上げ位置の穴に入れて、グリップを固定します。
⑥ グリップを動かしてピンが入っていることを確認します。



運動位置に戻す

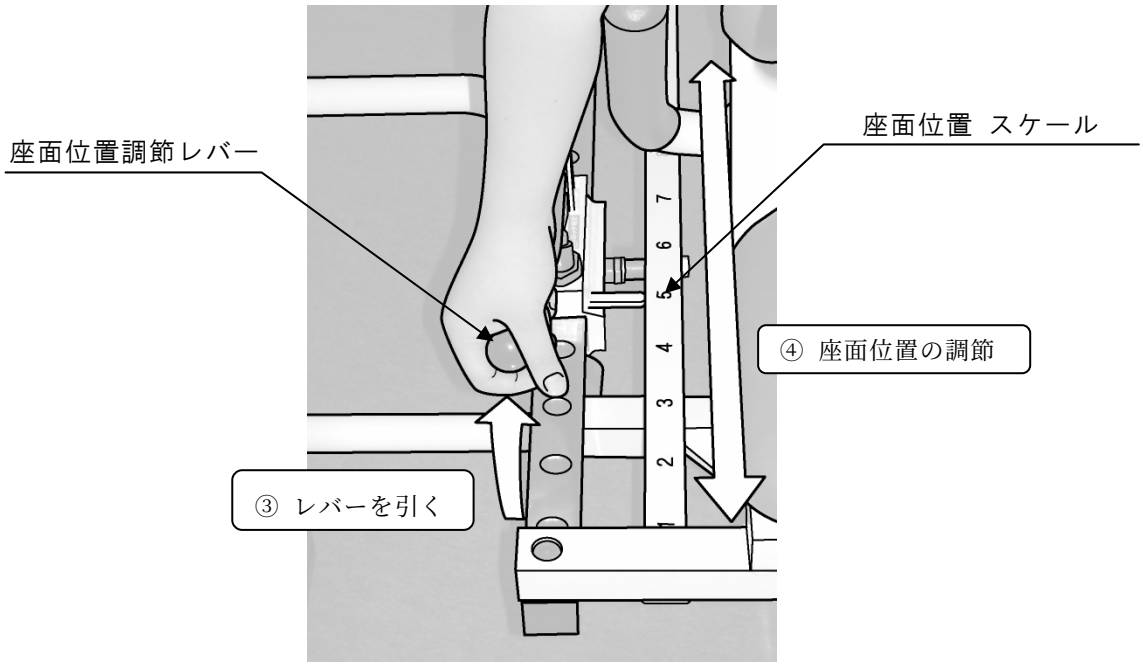
跳ね上げ ①〜⑥と同様の操作で運動位置に戻します。

⚠警告　調節後は、プランジャーのピンが穴にきちんと入っていること、回転式グリップが確実に固定されていることを確認

座面位置の調節について

座面位置(フットプレートとの距離)を前後に 50 ㎜刻みで 10 段階(450 ㎜)に調節でき、座面位置調節部のスケールで確認できます。

① ウエイトが持ち上がっていないことを確認します。
② 座面に座ったまま調節する場合は、足をステップ上に乗せます。
座らずに調節する場合は、背もたれマットの前面を持ちます。
③ 座面とウエイトの間にある座面位置調節レバーを上に引きます。
④ 座面位置を調節し、固定したい位置付近でレバーを戻します。
⑤ 座面を少し動かし、レバーのピンを座面位置調節部の穴に入れ、座面を固定します。
⑥ 座面を動かしてピンが入っていることを確認します。



注意
- **運動中やウエイトが持ち上がっているときは、絶対に座面位置調節レバーを操作しない**
- **座面位置の調節するときは、**
  - ○ **ステップに足を掛け、座面の下は持たない**
  - ○ **周囲に人や障害物が無いことを確認**
- **座面が固定された状態で、急に大きく座面を動かさない**
- **座面位置調節レバーを引き上げるときは、座面に力を加えない**
- **調節後は、座面位置調節レバーのピンが穴にきちんと入っていること、座面が確実に固定されていることを確認**

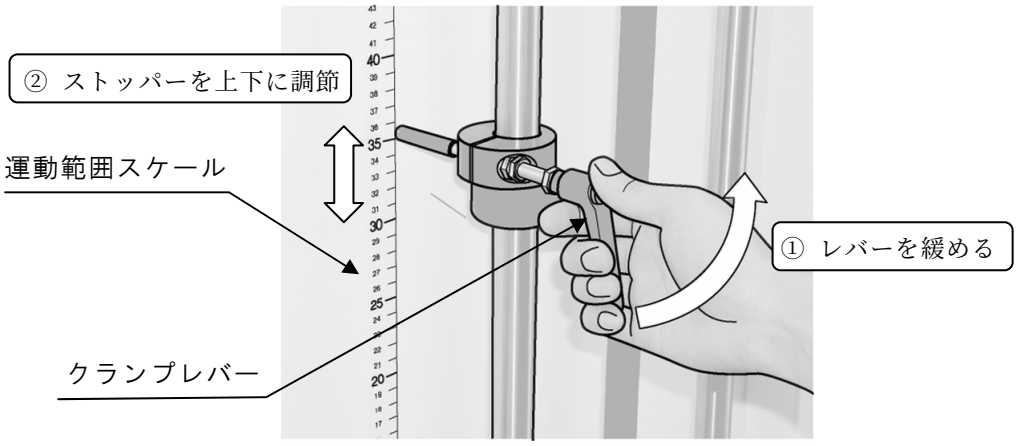
運動範囲の設定について

エンドストッパーの位置を調節することにより、運動範囲（アームの可動範囲）を設定できます。エンドストッパーの調節はクランプレバーで行います。

エンドストッパーの調節方法

運動範囲はエンドストッパーのキャップが差し示したスケールで確認できます。

① クランプレバーを（引かずに）反時計回りに回して、エンドストッパーの締め付けを緩めます。（１回転程度）
② ストッパーを上下に動かして位置を調節し、キャップの先端をウエイト後方のスケールに向けます。
③ レバーを時計回りに回して締め付け、ストッパーを固定します。
④ 運動した時にレバーやキャップがぶつからないことを確認します。



注意
- **エンドストッパーはしっかりと固定する**
- **エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない**
- **クランプレバーは緩めすぎない**
- **調節後は、運動した時にレバーやキャップがぶつからないことを十分に確認**

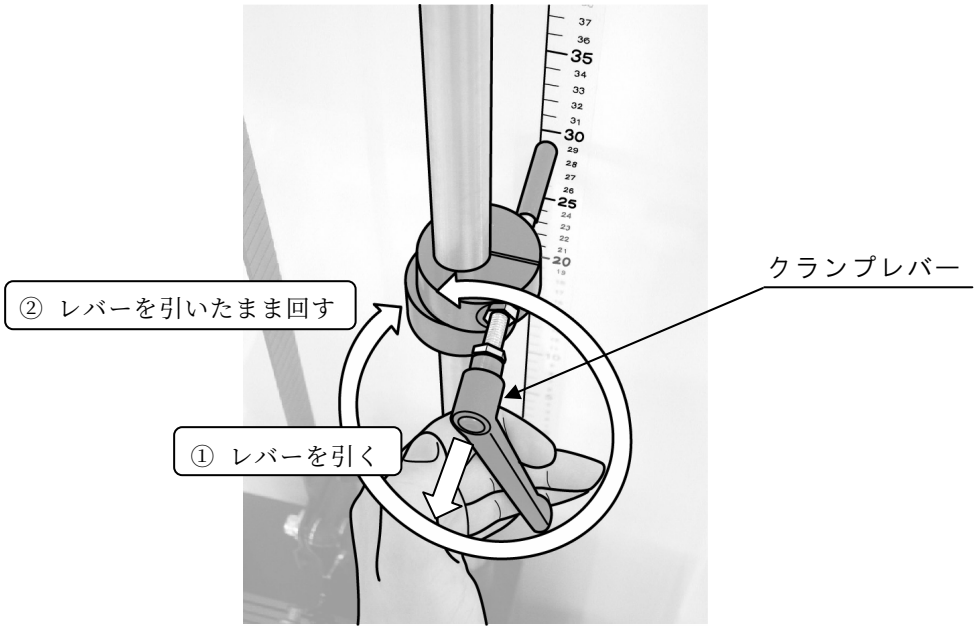
参考

機器を使用しないときは、エンドストッパーを最下部まで下げて固定しておくと、アームの動きを抑えることができます。

クランプレバーについて

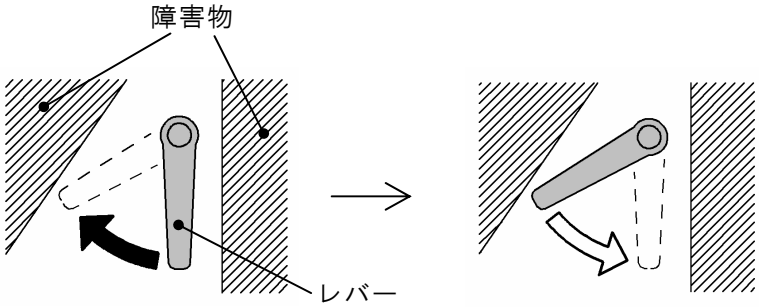
クランプレバーはレバー部分の向き（角度）を自由に変えることができます。使い易い向きにしたり、邪魔にならない向きに収納することができます。

① クランプレバーのレバー部分のみを引きます。(レバーのロックが外れます)
② レバーを引いたまま任意の向きに回します。
③ レバーから手を放すと、内部のスプリングの力でレバーが元の位置に戻り、ロックされます。



参考

例）クランプレバーを締めるとき、レバーを回せる空間がなく一度に締められない場合などは、①～②を何度か繰り返すとしっかり締めることができます。



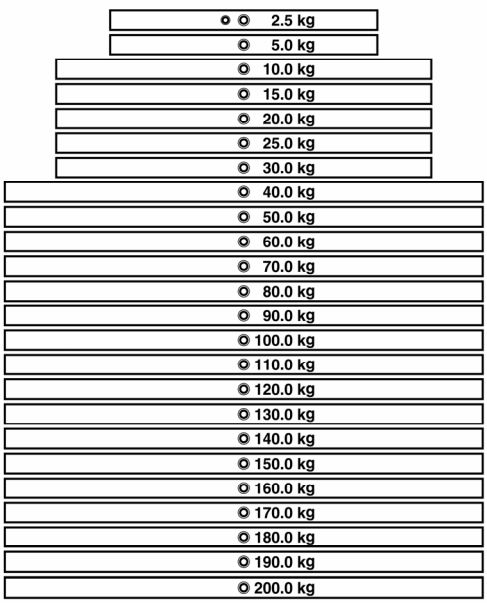
①レバーを引かずに締める　　②レバーを手前に引きながら戻す

ウエイトの設定について

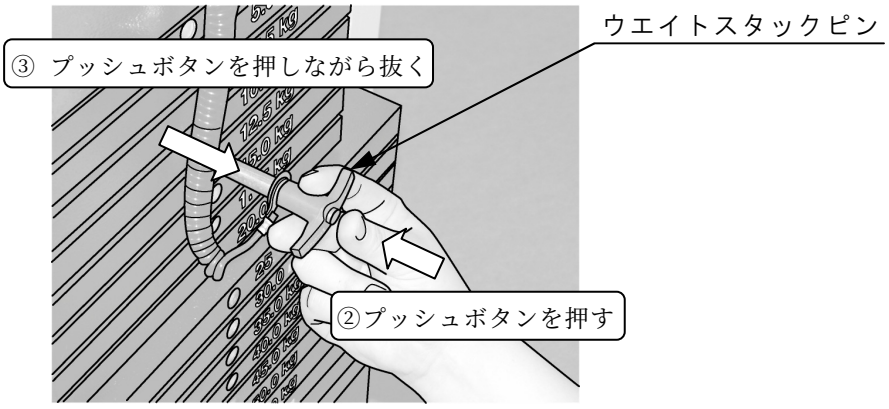
本製品では使用者の運動レベルに応じてウエイト質量を細かく設定できます。

ホリゾンタルレッグプレスでは
2.5kg…2 枚，5.0kg…5 枚，
10kg…17 枚（合計 24 枚）
のウエイトを装備しています。よって右の図のウエイト質量に設定できます。

2.5kg～5.0kg
（2.5kg 刻み,2 段階）
10.0kg～30.0kg
（5.0kg 刻み,5 段階）
40.0kg～200.0kg
（10.0kg 刻み,17 段階）
計 24 段階



① ウエイトが全て一番下に下りていることを確認します。
② ウエイトスタックピンのプッシュボタンを押して、固定を解除します。



③ ボタンを押しながら、ピンをウエイトから抜き取ります。
④ ボタンを押しながら、設定したいウエイト中央の穴にピンを差し込みます。
⑤ ピンを完全に根元まで差し込んで、ボタンから手を離します。
⑥ ピンを少し動かして、抜けないことを確認します。
⑦ アームを少し動かして、ウエイトが確実に持ち上がることを確認します。

警告
- **ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認**
- **ウエイト質量を調節するたびに、ウエイトスタックピンが奥まで差し込まれていることを必ず確認**
- **運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない**

注意　ウエイトスタックピンは必ずプッシュボタンを押しながら抜き差しする

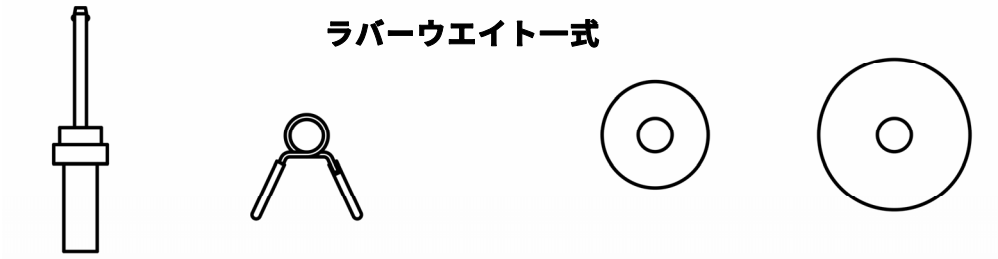
参考

機器の使用終了後、ウエイトスタックピンを最下部のウエイトに差し込んでおくと、アームの動きを抑えることができます。

ラバーウエイトについて

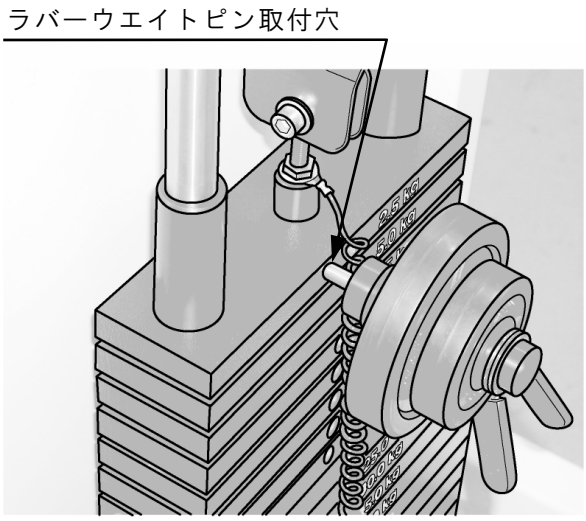
ラバーウエイト 0.5kg と 1.25kg を用いてウエイト質量をより細かく設定できます。
ラバーウエイトの組み合わせにより 0.5kg、1.25kg、1.75kg の３段階に設定できます。

ラバーウエイト一式



ラバーウエイトピン　スプリングカラー　ラバーウエイト 0.5kg　ラバーウエイト 1.25kg

① ラバーウエイトピンを一番上のウエイト（2.5kg と表示のもの）の左側の穴に取り付けます。奥までしっかりと差し込んでください。

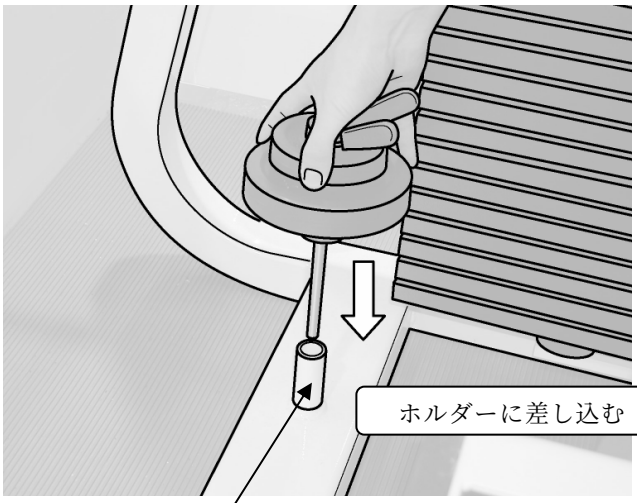


② ピンを軽く引いて、簡単に抜けないことを確認します。
③ 追加するラバーウエイトをピンに取り付けます。つばに当たるまでしっかりと通してください。0.5kg と 1.25kg を両方とも使用する場合は、1.25kg を先に取り付けます。
④ スプリングカラーのつまみを持ち、両方を近づけるように握ったままピンにはめ込みます。カラーはラバーウエイトにしっかりと押し付けてください。
⑤ カラーのつまみから手を放すと、ラバーウエイトがピンに固定されます。
⑥ カラーを少し動かして、抜けないことを確認します。

注意
- **ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける。またピンのストッパーが効いていることを確認する**
- **スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける**
- **ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない**

参考

ラバーウエイト、ラバーウエイトピン、スプリングカラーを使用しないときは、ステップ前方のラバーウエイトホルダーに保管できます。



※基本的な運動方法

ホリゾンタルレッグプレスによる基本的な運動方法について説明します。その他応用的な運動方法については､専門の医師や指導員の指示に従って行ってください。

ホリゾンタルレッグプレス動作について

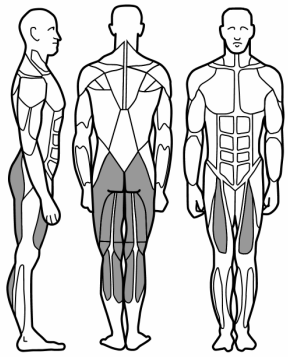
ホリゾンタルレッグプレス動作による関節の動きは、股関節伸展、膝関節伸展、足関節底屈です。それにより大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングス、腓腹筋、ヒラメ筋のトレーニングを行うことができます。

○関節の動き

股関節伸展
膝関節伸展
足関節底屈

○使用する筋肉

大腿四頭筋
大殿筋
ハムストリングス
腓腹筋
ヒラメ筋



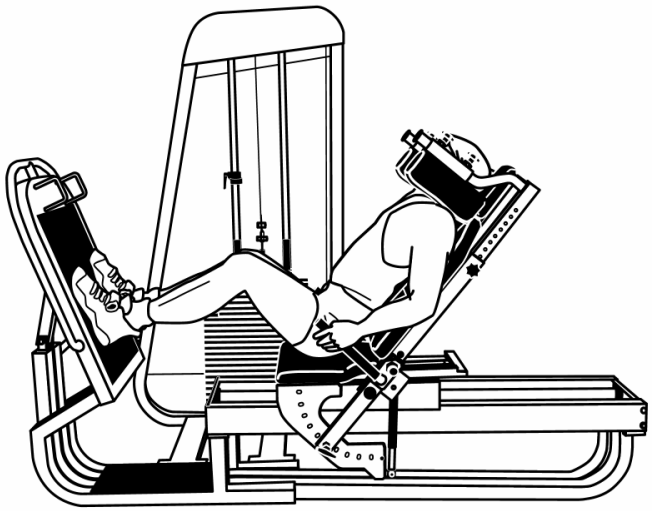
基本的な姿勢の設定

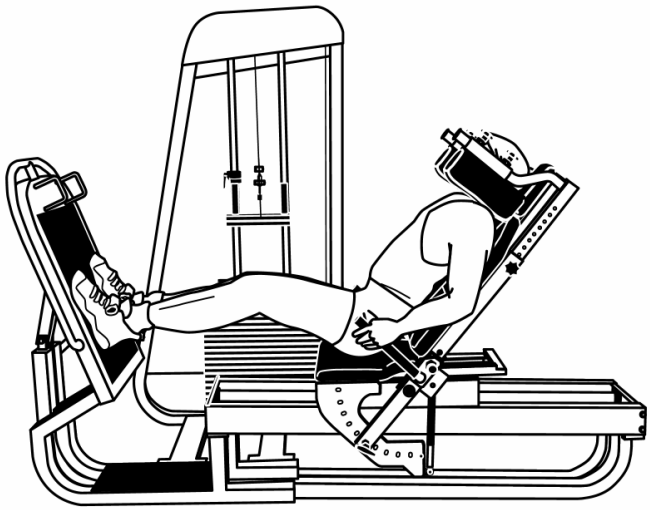
各部の調節方法については、**操作方法**　の項を参照してください。

① フットプレート角度を３に設定します。
② 背もたれ角度を４～６の間に設定します。
③ ランバーパッドの位置を体格に合わせて調節します。
④ 肩パッド位置、前後のスライド、角度を体格に合わせて調節します。使用しない場合は取り外します。
⑤ 座面マットに座り、回転グリップが邪魔になる場合は回転（跳ね上げ）させます。
⑥ 足を肩幅程度に広げ、フットプレートに乗せます。
⑦ ①～④の設定が体格、体型に合っているか確認します。
⑧ 膝の角度が 90 ° 前後になるように座面位置を調節します。
⑨ つま先と膝の高さが同じくらいの高さになるよう、足の上下位置を調節します。

⚠注意　・床に障害ないことを十分に確認
・各調節部の固定は確実に行う
・足は滑り止めシートに乗せる
・無理な姿勢での運動は行わない

基本的な動作





① エンドストッパーの位置を調節し、適切な運動範囲を設定します。
② 適切なウエイト質量を設定します。より細かく設定する場合は、ラバーウエイトを使用してください。
③ グリップを軽く握ります。回転式グリップを跳ね上げている場合は、運動位置に戻します。
④ ゆっくりと膝を伸ばします。膝は常につま先と同じ向きになるように注意します。
⑤ 膝が伸びてウエイトがエンドストッパーに当たったら、ゆっくりと元の位置に戻していき、静かにウエイトを下のウエイトにつけます。
⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

⚠ 警告 ・運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う
・運動中は可動部に手足を近づけない
・運動中はフットプレートから足を放さない
・運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

参考

・適切なウエイト質量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示を受けるようにしてください。
・運動の際は
◦上体が傾かないように注意してください。また、肩に力を入れてしまう、グリップを強く押してしまう等により、お尻が浮かないように注意してください。
◦膝が常につま先と同じ向きになるようにし、膝の開きすぎ、閉じすぎに注意してください。
◦反動をつけて力を入れないでください。効果的な運動ができなくなります。

※お手入れの仕方

- 本体についた汗や汚れはすぐに乾拭きしてください。
- ビニールレザーの清掃は、通常は乾拭き、水拭き、又は中性洗剤を使用してください。消毒にはアルコールを使用してください。シンナーは使用しないでください。

※機器の保守・点検について

- 本製品をご使用する際は､機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検表

区分	点検内容	点検方法
外観	周囲の障害物の有無	目視
	本体の安定性	水平な面に置かれ、ゴムマット上で安定していることを確認
	各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落	目視 または、スパナ等による確認
	ウエイトベルトの損傷	ベルトに傷・変形・磨耗などないことを確認
	ウエイトベルトの固定、張り	ベルトの両端がしっかり固定されていること、たるんでないことを確認
	座面マット,背もたれマット,肩パッドの破れ、汚れ	目視
	フットプレートの滑り止め	目視 （滑り止めが切れたりはがれたりしていないか）
機能	固定部のロック (フットプレート、背もたれ、肩パッド、座面、グリップ、ウエイトスタックピン、エンドストッパー)	各固定部のロックを確認
	グリップの状態	グリップを握ってラバーが抜けないこと、切れたりしていないことを確認
	座面・ウエイトの動き	動きがスムースであることを確認
	背もたれのガススプリングの状態	ガススプリングによる調整がスムースであること、固定が十分であることを確認

※保証とアフターサービス

保証書と保証期間

保証書はよく読んで大切に保管してください。保証書がありませんと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。

保証期間につきましては、正常な状態でご使用いただきながら故障した場合、本体フレームは５年間、それ以外は１年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。

  機種名　：　*COP-1201S*

  お買い上げ年月：　　年　　月

  故障状況(できるだけ詳細に)

  住所，氏名，電話番号

- メーカーより指示のあるとき以外は、決してあけたり分解しないでください。

定期保守点検契約のお勧め

製品を長期間正常な状態で安全に使用できるように保証期間後の「保守点検契約」の締結をお勧めします。詳しくは「保守点検契約のお勧め」をご覧になるか、弊社最寄りの営業所へお問い合わせください。

損耗品

（使用により、磨耗･劣化･変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 正常な使用において、交換の目安が**約２年**のもの。

  マット / パッド / グリップカバー / 滑り止めシート

- 正常な使用において、交換の目安が**約３年**のもの。

  ウエイトベルト / ガススプリング

点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。

※仕 様

ホリゾンタルレッグプレス　　ＣＯＰ－１２０１Ｓ

外形寸法		2040(W)×1055(D)×1665(H)mm
総 質 量		525 kg
材 質	フレーム	スチール製，粉体塗装仕上げ
	ウエイト	スチール製，粉体塗装仕上げ
	プーリー	プラスチック製
	ウエイトベルト	ポリウレタン製，ワイヤー入り
	肩パッド	ビニールレザー製
	各部マット	ビニールレザー製
ウエイト枚数	2.5kg	２枚
	5.0kg	５枚
	10.0 kg	17 枚
	合計	24 枚
ウエイト合計質量		200 kg
付属品		ラバーウエイト（0.5kg,1.25 kg　各１枚） ラバーウエイトピン　１個 スプリングカラー　　１個 首振りタオルリング　１個

コンパス姿勢保持セット（オプション）　ＣＯＰ－００１０Ｓ

構 成	外形寸法	材 質	数量
三角パッドＡ	500(W)×400(D)×200(H)㎜	ビニールレザー製，ナイロン製	1
三角パッドＢ	500(W)×400(D)×100(H)㎜	ビニールレザー製，ナイロン製	1
三角パッドＣ	500(W)×200(D)×65(H)㎜	ビニールレザー製，ナイロン製	1
固定ベルトＡ	100(W)×2200(L)㎜	ナイロン製	2
固定ベルトＢ	100(W)×1150(L)㎜	ナイロン製	2
固定ベルトＣ	70(W)×1200(L)㎜	ナイロン製	4

注．都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。